

Croquettes de patate douce

Ingrédients pour 10 croquettes:

- 100g de patate douce crue
- 100g de pois-chiches en conserve égouttés
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 45g de farine
- épices



Préparation

- Eplucher et couper grossièrement la patate douce et la mixer crue dans un mixeur jusqu'à l'obtention de petits morceaux hachés
- Ajouter dans le mixeur les pois-chiches, l'oignon et l'ail préalablement épluchés
- Mixer de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- Saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive ainsi que la farine
- Mélanger à la main dans un saladier
- Former une dizaine de croquettes d'un demi centimètre d'épaisseur
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile pour la cuisson et y déposer les croquettes
- Cuire 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées
- Laisser un peu refroidir et dégustez !

Vous pouvez faire une sauce à base de fromage blanc ou d'avocat pour accompagner les galettes !